

- «Gnomik.ru». - [Электронный ресурс] URL: <http://www.gnomik.ru/articles/art-gimnasticheskie-uprazhneniya-posle-sna-v-detskom-sadu/> (дата обращения 19.01.2017)
2. Зотова Ф.Р., Мартынова В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях ДОО компенсирующего вида / Ф.Р. Зотова, В.А. Мартынова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №3. – С.11.
3. Кумицкая Е. Бодрящая гимнастика после сна в первой младшей группе // Международный образовательный портал «Maam.ru». – 13.01.2017 [Электронный ресурс] URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/bodrjaschaja-gimnastika-posle-sna-v-pervoi-mldshei-grupe.html> (дата обращения 19.01.2017)
4. Подольская О.А. Гимнастика после дневного сна в детском саду// Сайт «Социальная сеть работников образования nsportal.ru». – 15.01.2013 [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/15/gimnastika-posle-dnevnogo-sna-v-detskom-sadu> (дата обращения 19.01.2017)

Марчик Л.А., Мартыненко О.С

Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет,
ffluere@rambler.ru

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ И МОТИВАЦИЯ ЕГО ПОДДЕРЖАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ

Аннотация: В статье проанализированы результаты анкетирования выпускников сельской и городской школ, студентов технического и педагогического ВУЗов г.Ульяновска с целью выявления их отношения к своему здоровью.

Ключевые слова: здоровье, мотивация сохранения здоровья, негативные влияния на состояние здоровья, культура здоровья.

Негативной тенденцией последних десятилетий является ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. Проведенное нами исследование заболеваемости школьников Ульяновской области [1, с.45] показало, что из всех учащихся (8597 человек) основную физкультурную группу посещают 59,4 %, подготовительную – 26,8 %, специальную – 5,2 %, освобождены от уроков физической культуры – 8,6 % школьников.

С целью выявления отношения к своему здоровью и средствам его сохранения и укрепления нами проведено анкетирование выпускников

сельской и городской школ г. Ульяновска и Ульяновской области, студентов первого и выпускного курсов технического ВУЗа (Ульяновского высшего авиационного училища) и студентов выпускного курса естественно-географического факультета Ульяновского педагогического университета. Испытуемым были предложены следующие вопросы и варианты ответов на них:

1. Что Вы вкладываете в понятие «здоровье»?

а) состояние, характеризующееся хорошим самочувствием и настроением;

б) то, что не требует осмысления и о чем не надо заботиться, пока не появятся симптомы его ухудшения;

в) отсутствие болезненных ощущений;

г) гармоничное сочетание в человеке духовного и физического начал;

д) необходимое условия достижения успеха в различных сферах деятельности, особенно профессиональной;

2. Основным мотивом сохранения здоровья для Вас является:

а) его неудовлетворительное состояние;

б) воспитание и личный пример членов вашей семьи;

в) желание иметь в будущем семью и здоровых детей;

г) быть успешным в профессиональной карьере;

3. К негативным влияниям современной цивилизации на здоровье человека можно отнести:

а) Снижение двигательной активности при одновременном росте психоэмоциональных нагрузок;

б) несбалансированное питание;

в) загрязнение окружающей среды;

г) вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания);

д) нарушение режима труда и отдыха;

4. Заботитесь ли Вы о своем здоровье?

а) регулярно;

б) от случая к случаю;

в) нет

5. Основным мотивом занятий физической культурой для Вас является:

а) желание улучшить здоровье;

б) улучшение внешней привлекательности;

в) подготовка к дальнейшей профессиональной деятельности;

г) общение с товарищами, отдых от умственной работы;

е) желание обрести чувство уверенности в себе;

ж) в силу необходимости, чтобы получить зачет;

Особых отличий в ответах сельских и городских школьников нет. Однако, несколько больше городских ребят считают здоровье

необходимым условием достижения успеха в будущей профессиональной деятельности (17% и 14%, соответственно) и основным мотивом сохранения здоровья выбирают потребность быть успешным в будущей профессии (21% и 17%). Влияние занятий физической культурой как мотив сохранения здоровья выбирают 21% сельских школьников в сравнении с 11% городских. Основные различия в ответах касаются вопроса о факторах современной цивилизации негативно влияющих на здоровье: городские школьники отдают предпочтение гиподинамии и неправильному питанию, сельские – вредным привычкам и загрязнению внешней среды. На вопрос “заботитесь ли вы о своем здоровье” все сельские школьники дали положительный ответ, 8% городских – отрицательный.

Ответы курсантов первого и выпускного курсов авиационного училища сильно отличаются: 33% первокурсников определяют здоровье как хорошее самочувствие и настроение, такой ответ дает только 6% выпускников, 72% выпускников считают, что здоровье - гармоничное сочетание в человеке духовного и физического начал. Процент выпускников, рассматривающих, как мотив профессионального успеха в будущем, сохранение здоровья значительно выше у первокурсников (21% и 9%, соответственно). Зато мотивом для сохранения здоровья желание иметь в будущем семью и здоровых детей считают 71% выпускников и 59% первокурсников. Влияние занятий физической культурой, как мотив сохранения здоровья, одинаково низок и у первокурсников и у выпускников (3-4% отвечающих). К числу основных негативных влияний современной цивилизации на здоровье человека большинство первокурсников относят гиподинамию и стресс, загрязнение среды, вредные привычки; выпускники – вредные привычки и неправильное питание. На вопрос “заботитесь ли вы о своем здоровье” 96% первокурсников и 99% выпускников ответили положительно, это делают регулярно 68% первокурсников и 86% выпускников.

В отличие от учащихся технического ВУЗа 47% студентов педагогического университета считают, что здоровье - это хорошее самочувствие и настроение, здоровье как необходимое условие для достижения успеха профессиональной деятельности студенты педагогического ВУЗа вообще не рассматривают. Вероятно, различия в ответах обусловлены спецификой самой профессиональной деятельности – курсанты авиационного училища регулярно проходят медицинскую комиссию, результат которой определяет их существование в профессии. В качестве основного мотива для сохранения здоровья студенты педагогического ВУЗа выбирают желание иметь в будущем семью и здоровых детей (63% опрошенных) и личный пример членов семьи (29% опрошенных). Занятия физической культурой мотивом для сохранения здоровья является только для 4% опрошенных, что не отличает студентов от курсантов и школьников. Среди негативных факторов современной

цивилизации на здоровье человека студенты педагогического ВУЗа на первое место ставят гиподинамию и стресс (27%), на второе вредные привычки, неправильное питание, загрязнения окружающей среды (19-21%), 14% опрошенных выделяют нарушение режима труда и отдыха. Последний фактор практически не рассматривался курсантами, вероятно потому, что лётное училище является полувоенной организацией – режим труда отдыха и питания там соблюдается достаточно четко. Регулярно о своем здоровье заботятся лишь 15% будущих педагогов, 85% от случая к случаю, в сравнении с 86% и 13% выпускников летного училища.

При сравнении ответов девушек и юношей выяснилось, что 2/3 (62.5%) опрошенных девушек считают, что здоровье - это хорошее самочувствие и хорошее настроение и 1/3 (37.5%) определяют здоровье, как гармоничное состояние в человеке духовного и физического начала. Никто из них не считает здоровье условием достижения успеха в будущей деятельности. Ответы юношей на этот вопрос распределились следующим образом: совпадают во мнении с девушками 78.26 % юношей (по 39.13%) , 17,39% считают, что здоровье - это отсутствие болезненных ощущений, 4,35% рассматривают здоровье, как условие успеха в будущей жизни. Основным мотивом сохранения здоровья для опрошенных обоих полов является будущая семья и здоровое потомство (75% и 62%, соответственно) и личный пример членов семьи (25% и 28,48%, соответственно). Занятие физической культурой девушки вообще не рассматривают как мотив сохранения здоровья, из числа юношей этот мотив выбрали (4.76%). В качестве основных негативных влияний современной цивилизации на здоровье человека и юноши, и девушки в равной мере (по 15-20% отвечавших) выбирают все предлагаемые для ответа факторы, девушки несколько большее предпочтение отдают вредным привычкам (30.78%), юноши – гиподинамией и стрессу (29.72%). По ответам опрошенных и среди юношей, и среди девушек регулярно заботятся о своем здоровье лишь (15-16%), остальные от случая к случаю. Основным мотивом занятий физической культурой для юношей является желание увеличить внешнюю привлекательность и обрести уверенность в себе (60.72%), улучшить здоровье (21.43%). У девушек основной мотив – улучшить здоровье (71.44%), увеличить внешнюю привлекательность и обрести уверенность в себе (28.56%).

Таким образом, проведенное исследование показало, что одним из условий успешности современного образования является формирование у учащихся культуры здоровья как личностного качества, обеспечивающего формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям и творческому осмыслению принципов здорового образа жизни, раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей [2, с.10]

Список литературы:

1. Марчик Л.А. Концептуальные основы здоровьесбережения и их реализация в современной общеобразовательной школы / Л.А. Марчик, О.С. Мартыненко, А.Ш. Невматуллина, А.Б. Тинюков // Наука и мир. - 2014. -Т.1. -№4(8).-С.45-46.
2. Маринина М.Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников. Диссерт. на соик. уч. степ. канд. пед. наук. – Волгоград, 2005. – 193с.

Рычкова Н.С.

*Набережные Челны, Казанский иновационный университет
им. В.Г. Тимирязова*

kadyrova.albina2014@yandex.ru

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА КАЗАНСКОГО ИННОВАЦИОННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация: В данной статье раскрывается понятие о репродуктивном здоровье женщины и о факторах негативно влияющие на способность женщины к деторождению.

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, здоровье, вредные привычки, материнство, формирование репродуктивного поведения подростков, последствия сексуального поведения молодежи.

По определению Всемирной Организации здравоохранения, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного (или психического) и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней репродуктивной системы или нарушение ее функций и/или процессов в ней [1].

Существует тесная взаимосвязь между возрастом, состоянием здоровья женщины и ее репродуктивной функцией. Так, беременность и роды у женщин с экстра генитальной патологией могут привести к материнской и высокой перинатальной смертности. Репродуктивное здоровье женщины – один из важных вопросов. Производить на свет крепкое, здоровое потомство – цель и мечта любой женщины, ее главное предназначение в этой жизни, и этому способствует состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний репродуктивной системы, нарушения ее функций и/или процессов в ней. Таким образом, репродуктивное здоровье означает и возможность удовлетворенной и безопасной сексуальной жизни, способность к воспроизведению (рождению детей) и возможность решать, когда и как часто это делать.